



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV, V DAN VI
SD NEGERI KETOYAN KECAMATAN WONOSEGORO
KABUPATEN BOYOLALI TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan

Oleh:

Dicha Amir Ghozali

D0418069

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Ketoyan Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali Tahun 2022”, karya:

Nama : Dicha Amir Ghozali

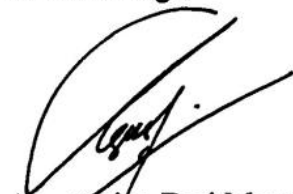
NIM : D0418069

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.


Surakarta, 21 April 2022

Pembimbing I



Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.
NIDN. 0604088702

Pembimbing II



Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0615027906

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Ketoyan Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali Tahun 2022”, karya:

Nama : Dicha Amir Ghozali

NIM : D0418069

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Kamis

Tanggal : 02 Juni 2022

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Widha Srianto, S.Pd.Kor, M.Or

Sekretaris : Karlina Dwijayanti, S.Pd, M.Or

Anggota I : Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd, M.Pd

Anggota II : Sunjoyo, M.Pd.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd


NIDK: 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar - benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya plagiat terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 26 April 2022

Yang membuat pernyataan



Dicha Amir Ghozali

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

”Jangan sia-siakan waktu mudamu dengan hal negatif”

(Penulis)

Persembahan

Ayahanda dan Ibunda Tercinta.

Kakak dan Adikku Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya :

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Sunjoyo, S,Pd., M.Pd. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

Semoga Amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 21 April 2022

Dicha Amir Ghozali

ABSTRAK

Dicha Amir Ghozali. 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Ketoyan Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali Tahun 2022. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Agustanico Dwi Muryadi., M.Pd. II. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Ketoyan Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali Tahun 2022.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Ketoyan Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali sebanyak 42 peserta didik. Teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun. Dalam penelitian ini peneliti datang langsung di Lapangan SD Negeri Ketoyan melakukan Tes Kebugaran jasmani Indonesia (TKJI).

Berdasarkan data yang diperoleh dari 42 responden bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Ketoyan Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali Tahun 2022 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 19,0% (8 siswa), “sedang” sebesar 54,8% (23 siswa), “kurang” sebesar 26,2% (11 siswa), dan “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 15,46, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Ketoyan Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali Tahun 2022 dalam kategori “Sedang”. Hasil ini dilihat dari keseluruhan siswa mengikuti Tes Kebugaran jasmani Indonesia (TKJI).

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa Kelas IV, V dan VI, SD Negeri Ketoyan

ABSTRACT

Damto. 2021. *Survey of Physical Fitness Levels of Students in Class IV, V and VI SD Negeri Ketoyan, Wonosegoro District, Boyolali Regency in 2022*. Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Supervisor : I. Agustanico Dwi Muryadi., M.Pd. II. Sunjoyo, S, Pd., M.Pd.

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of students in grades IV, V and VI of SD Negeri Ketoyan, Wonosegoro District, Boyolali Regency in 2022.

The method used in this research is descriptive quantitative research. The subjects in this study were students in grades IV, V and VI of SD Negeri Ketoyan, Wonosegoro District, Boyolali Regency as many as 42 students. Data collection techniques to obtain the data needed in this study used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 10-12 years. In this study, researchers came directly to the field at SD Negeri Ketoyan to conduct the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI).

Based on data obtained from 42 respondents, the level of physical fitness of students in grades IV, V and VI of SD Negeri Ketoyan, Wonosegoro District, Boyolali Regency in 2022 was in the "very good" category of 0% (0 students), "good" of 19.0% (8 students), "moderate" by 54.8% (23 students), "poor" by 26.2% (11 students), and "very less" by 0% (0 students). Based on the average score of 15.46, the level of physical fitness of students in grades IV, V and VI of SD Negeri Ketoyan, Wonosegoro District, Boyolali Regency in 2022 was in the "Medium" category. This result is seen from all students taking the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI).

Keywords : Physical Fitness, Class IV, V and VI Students, Ketoyan Elementary School

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSE-TUJUAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
Latar Belakang Masalah	1
A. Identifikasi Masalah	5
B. Pembatasan Masalah	5
C. Perumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	7
2. Aktivitas Siswa	22
3. Karakteristik Siswa	24
B. Penelitian yang Relevan.....	26
C. Kerangka Pemikiran	28
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Tempat dan Waktu Penelitian	30
B. Metode Penelitian.....	30

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	30
D. Teknik Pengumpulan Data	31
E. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Deskripsi Data	35
B. Pembahasan Hasil Penelitian	47
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	51
A. Simpulan.....	51
B. Implikasi.....	51
C. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Sampel Siswa	31
Tabel 2. Nilai TKJI Usia 10 – 12 Putra	32
Tabel 3. Nilai TKJI Usia 10 – 12 Putri	33
Tabel 4. Norma TKJI Umur 10 – 12 Putra dan Putri	33
Tabel 5. Deskriptif Statistik TKJI	36
Tabel 6. Penghitungan Persentase TKJI.....	36
Tabel 7. Deskriptif Statistik Lari 40 meter.....	38
Tabel 8. Penghitungan Persentase Lari 40 meter	38
Tabel 9. Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk	40
Tabel 10. Penghitungan Persentase Gantung Siku Tekuk	40
Tabel 11. Deskriptif Statistik Baring Duduk 30 detik	42
Tabel 12. Penghitungan Persentase Baring Duduk 30 detik	42
Tabel 13. Deskriptif Statistik Loncat Tegak	44
Tabel 14. Penghitungan Persentase Loncat Tegak.....	44
Tabel 15. Deskriptif Statistik Lari 600 meter	46
Tabel 16. Penghitungan Persentase Lari 600 meter	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir	28
Gambar 2. Persentase TKJI Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Ketoyan Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali.....	37
Gambar 3. Persentase Tes Lari 40 Meter Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Ketoyan Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali....	39
Gambar 4. Persentase Gantung Siku Tekuk Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Ketoyan Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali....	41
Gambar 5. Persentase Baring Duduk 30 detik Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Ketoyan Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali....	43
Gambar 6. Persentase Tes Loncat Tegak Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Ketoyan Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali....	45
Gambar 7. Persentase Tes Lari 600 Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Ketoyan Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali....	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	57
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	58
Lampiran 3. Analisis Statistik TKJI.....	59
Lampiran 4. Hasil Rekap TKJI	60
Lampiran 5. Persentase TKJI	62
Lampiran 6. Formulir TKJI.....	63
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	64